„Concursul pentru Insigna de Polisportiv"

Cum să ne pregătim pentru probele atletice

Publicăm partea a doua a articolului *„Cum să ne pregătim pentru probele atletice"* din cadrul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". Precum se știe, printre probele „Concursului", atît la gradele I și II, sînt prevăzute la triatlon trei probe de atletism: 100 m plat, săritura în lungime și aruncarea greutății. Viitorii purtători de insignă, de la 16 ani în sus, trebuie să participe și la o probă de cros pe 1000 m (băieți) și 500 m (fete).

★

ARUNCAREA GREUTĂȚII. Este o probă cu specific de forță, dar nu trebuie uitat că viteza de execuție este totuși hotărîtoare. Esențialul în tehnica aruncării constă în aceea că greutatea trebuie „împinsă" nu numai cu brațul— așa cum sînt tentați cei mai mulți începători — ci prin acțiunea comună a întregului corp (picioare, șold, trunchi, braț), printr-o mișcare accelerată terminată „exploziv", orientată spre înainte-sus. Chiar în aruncarea de pe loc — de preferat este să aruncăm cu elan— poziția din care începe împingerea propriu-zisă, trebuie să fie destul de joasă (piciorul dinapoi îndoit) în așa fel încît drumul parcurs de greutate, pînă la întinderea rapidă a tuturor segmentelor, să fie cît mai lung.

Ca exerciții de bază în pregătire putem folosi următoarele: exerciții pentru dezvoltarea forței fără greutate (picioare, trunchi, brațe); flotări, tracțiuni, genuflexiuni cu săritură, exerciții cu partener etc., 4—5 exerciții repetate de 6—8 ori; exerciții cu aparate sau materiale ajutătoare (diferite aruncări cu mingea medicinală, bolovani, butuci etc sau chiar ridicarea unor greutăți, în funcție de posibilitățile fiecăruia); exerciții cu greutatea (imitări sau aruncări) fără elan și cu elan, 10—20 ori. Impingerea va fi mai eficace, dacă vom simți acțiunea picioarelor bine fixate pe sol, printr-o întindere energică continuată de împingerea rapidă a brațului (cotul depărtat de trunchi).

Bineînțeles că în cadrul unui singur antrenament nu vom folosi toate mijloacele enumerate mai sus, ci vom alege pe rînd 5—6 exerciții pe care le vom repeta de 6—10 ori. Deobicei, se va încheia pregătirea pentru aruncare cu cîteva încercări de control, executate cu toată forța, 6—10 aruncări. Copiii și fetele vor efectua pregătirea de forță și în general aruncările într-un volum mai redus.



★

CROSUL. Alergarea de rezistență (copiii între 12 și 15 ani nu participă la această probă) necesită pe lîngă pregătirea capacității de a efectua un efort susținut de mai lungă durată (2—5 minute) și o educare a dîrzeniei și a voinței de a termina cu succes alergarea. Deși este vorba de o alergare simplă, totuși trebuie să ținem seama de anumite recomandări. Important va fi, în primul rînd, să alergăm degajat, cu un pas suplu, întins — fără oscilații — și în mod deosebit vom fi atenți la ritmul uniform al alergării (pași constanți ca lungime și frecvență pe tot parcursul alergării). Incepătorii greșesc deseori la cros prin aceea că pornesc pe prima parte a cursei „cît îi țin picioarele" pentru ca la jumătatea traseului să fie atît de obosiți încît să abandoneze sau să termine la pas. Tot atît de atenți vom mai fi și la ritmul respirației, care se va regla (coordona) pe un număr egal de pași (4, 3 sau 2), în funcție de tempoul alergării, atît inspirația cît și expirația. O respirație profundă în timpul alergării va asigura oxigenul necesar unui efort prelungit. Rezistența, calitatea specifică crosului, se cîștigă foarte ușor prin antrenamente. Orice antrenament de o durată de o oră, o oră și jumătate va dezvolta și rezistența. Dintre mijloacele care o dezvoltă cu maximum de eficacitate, rămîne însă tot alergarea prelungită, în tempouri sau intensități diferite. La început vom folosi alergarea uniformă, în ritm moderat, după puterile fiecăruia. In momentul în care va apare oboseala, se va continua 2—3 minute cu mers, apoi se va relua alergarea. Treptat, se poate prelungi, de la un antrenament la altul, durata alergării, apoi se poate întări tempoul de alergare, scurtîndu-se durata pînă vom ajunge la tempoul dorit, corespunzător baremului fixat. Efecte similare au și alergările mai scurte, de exemplu pe 200—300 m, parcurse într-un ritm mai crescut decît cel din cursă, însă repetate de 3—6 ori, după un interval de odihnă (revenire), corespunzător fiecăruia.

★

Recomandăm tuturor celor care se întrec pentru cucerirea *„Insignei de Polisportiv"* să nu participe la concursuri fără antrenamente. Atît la probele triatlonului cît și la cros antrenamentul este hotărîtor. Dacă vom concura antrenați vom obține rezultate mai bune cu efort mai mic, într-un cuvînt, vom avea o satisfacție mai mare.

DUMITRU CONSTANTIN
profesor de educație fizică

La școala medie nr. 20 „Gh. Șincai"

Primii în întreceri — elevii claselor a VIII-a!...

De la data anunțării în presă a „Concursului pentru Insigna de Polisportiv", colectivul profesorilor de educație fizică al școlii medii nr. 20 „Gh. Șincai" din Capitală este foarte solicitat de către elevi.

— Cînd vor începe înscrierile ?...

— Care sînt condițiile de participare?...

— Ce ramuri sportive sînt incluse în regulamentul „Concursului" ?...

Sînt doar cîteva din întrebările la care profesorii de educație fizică din această școală trebuie să răspundă zilnic, de zeci de ori, numeroșilor iubitori ai sportului de la „Șincai".

In întîmpinarea primelor întreceri, catedra de educație fizică a inițiat cîteva acțiuni deosebit de importante. Mai întîi s-a făcut instructajul în legătură cu probele și normele „Concursului". Elevii și-au notat problemele care-i interesează, au fost organizate cîteva... colocvii pe această temă.

Totodată, cu sprijinul consiliului asociației sportive (președintele acesteia este chiar directorul școlii, *prof. Petre Victor*) și al organizațiilor U. T. M. s-au luat măsuri pentru instruirea activului tehnic voluntar alcătuit din elevii care fac parte din reprezentativele școlii. Este o acțiune binevenită de care va depinde, într-o bună măsură, succesul întrecerilor.

In centrul atenției stă și reamenajarea bazelor sportive ale școlii. Este vorba, în special, de sectoarele pentru atletism care sînt puse la punct în aceste zile. Este foarte adevărat că bazele sportive ale școlii mai au de... vindecat unele „răni" (o fisură în instalația de apă a determinat spargerea parțială a asfaltului care acoperă baza) dar, cu concursul organelor I.A.L. din raionul N. Bălcescu, nădăjduim că problema își va găsi rezolvarea în timp util... Pentru gimnastică, elevii școlii au la dispoziție două săli de sport bine amenajate. Crosiștii se vor folosi de un traseu ad-hoc, aflat în împrejurimile școlii. In ce privește trecerea probei de tir, aceasta se va face, probabil, cu sprijinul asociației sportive Autobuzul care posedă un frumos poligon sportiv. Este în curs de definitivare programul pentru trecerea probelor de ciclism și turism.

Pe plan mobilizatoric, cuvîntul cel mai greu îl vor avea, desigur, organizațiile U.T.M. Și, nu încape nici o îndoială, că față de pasiunea utemiștilor de la „Șincai" pentru sport, cifrele de participare vor fi mari, ca și în cazul celorlalte acțiuni organizate în această școală. In sprijinul întrecerilor vor sta și colectivele gazetelor de perete care, în colaborare cu catedra de educație fizică, vor amenaja un panou special în care vor fi afișate rezultatele „Concursului".

Așadar, la școala medie nr. 20 „Gh. Șincai", pregătirile în vederea întrecerilor „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" sînt în plină desfășurare. Se manifestă interes, preocupare, inițiative, toate convergînd către succesul acțiunii. Uvertura întrecerilor va fi susținută chiar săptămîna viitoare de către clasele a VIII-a al căror număr — 12 — vorbește de la sine de caracterul de mase al concursului. Apoi vor intra în întreceri elevii celorlalte clase, a IX-a, a X-a, a XI-a.

In sfîrșit, ar mai fi de amintit faptul — nu lipsit de semnificație — că apropiatele întreceri rețin atenția multor profesori de cultură generală, printre care tovarășii *Lucasciuc, Ozun, Adam, Gal* — care s-au oferit, ca și în alte ocazii asemănătoare, să-și aducă contribuția lor la această importantă acțiune sportivă de mase.

Urăm succes organizatorilor și participanților la întreceri !

S. TIBERIU

Pe urmele scrisorilor nepublicate

IN CAMPIONATUL RAIONAL SAU REGIONAL ?

Tov. V. Glasu de la S.M.T. Budești, raionul Oltenița, ne-a scris că în comuna Budești sînt foarte mulți tineri care au îndrăgit voleiul, formînd o echipă care s-a făcut repede remarcată în raion. Consiliul raional UCFS a venit cu propunerea ca secția de volei de la asociația sportivă Tractorul să se afilieze la Federația romînă de volei în vederea activării ei în campionatul regional. Autorul sesizării se întreabă, pe bună dreptate, în ce campionat va activa echipa din Budești deoarece Consiliul raional nu le-a dat încă un răspuns precis.

La cele de mai sus, Consiliul raional UCFS Oltenița ne-a comunicat că întrucît nu există posibilități, ca toate raioanele să inscrie echipe de volei direct în campionatul regional, se va păstra vechea formă de organizare adică se vor organiza campionate raionale.

Deci pregătiți-vă cît mai bine și veți ajunge, cît de curînd, în campionatul regional.

O VARIANTĂ LA PRONOSPORT: 2+14 LEI !

Corespondentul nostru voluntar, Șt. Oboroceanu, ne-a scris că în comuna Bucecea din raionul Botoșani a funcționat multă vreme o agenție Loto Pronosport. Direcția regională Pronosport, nu se știe din ce motive, a desființat această agenție. Corespondentul nostru se întreabă care este cauza de s-a luat o asemenea măsură care obligă pe participanții la Loto Pronosport să se deplaseze circa 20 de km. pînă la Botoșani pentru a-și completa buletine la Loto, Pronosport și Pronoexpres. O singură variantă va costa de-acum 2 lei plus trenul 14 lei.

Direcția generală Loto Pronosport ne răspunde că participanții care vor să joace la Loto Pronosport au posibilitatea s-o facă prin intermediul oficiului P.T.T.R. și al cooperativei din comună, să-și procure abonamente lunare Loto Central și Pronoexpres.

★

Federația romînă de fotbal ne-a răspuns, de asemenea, că sesizările făcute de G. Spîrlea — București și G. Tăutan — Ocna Mureșului, în legătură cu îmbunătățirea activității fotbalistice sînt juste și conducerea federației depune străduințe pentru lichidarea neajunsurilor semnalate.

După cum se vede, majoritatea organelor și organizațiilor sportive acordă atenția cuvenită scrisorilor și sesizărilor oamenilor muncii, luînd măsuri pentru îndreptarea neajunsurilor semnalate. Dar, mai sînt și cazuri cînd unele consilii regionale sau raionale UCFS, asociații și cluburi sportive nu se preocupă de rezolvarea în termen a sesizărilor. Consiliul regional UCFS Hunedoara, de pildă, nu a răspuns la sesizarea noastră nr. 4181 din luna mai, consiliul regional UCFS Oltenia nu ne-a dat nici un răspuns la scrisoarea nr. 4238 din aceeași lună, consiliul raional UCFS Corabia la sesizarea nr. 4475 din luna iunie, consiliul regional UCFS Argeș la scrisoarea nr. 5251 din luna iulie, consiliul regional UCFS Dobrogea la scrisoarea nr. 6301 din luna august. Este de datoria organelor și organizațiilor sportive să acorde mai multă atenție rezolvării scrisorilor oamenilor muncii, să răspundă ziarului arătînd măsurile luate în vederea îmbunătățirii activității sportive.

VEȘTI DIN ȚARĂ

PREGATIRI INTENSE IN RAIONUL CURTEA DE ARGEȘ

Zilele trecute am stat de vorbă cu Gheorghe Răvescu, un cunoscut sportiv din comuna Domnești, care mi-a vorbit despre interesul mare cu care a fost primită, de către tineretul din comuna lui, vestea introducerii „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". O serie de tineri, membri ai asociației sportive Progresul Domnești, au și început antrenamentele pentru trecerea probelor „Concursului pentru Insigna de Polisportiv".

Asociațiile sportive din raionul nostru se pregătesc intens în vederea „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". In multe asociații sportive au fost afișate normele și probele „Concursului", au apărut articole mobilizatoare la gazetele de perete, se vorbește despre „Insigna de Polisportiv" la stațiile de radioamplificare, pe scurt, se face o bună propagandă pentru atragerea unui mare număr de tineri în obținerea „Insignei de Polisportiv"

O serie de asociații au trecut la amenajarea locurilor de întreceri, la procurarea unor materiale și echipamente. Pe această linie se pot remarca asociațiile sportive Recolta G.A.S. Tigveni, Meseriașul Suici, Progresul Domnești, precum și Foresta, Știința și Avîntul din Curtea de Argeș.

EM. STERESCU — coresp.

SPORTIVII SIBIENI TREC NORMELE „CONCURSULUI PENTRU INSIGNA DE POLISPORTIV"

Consiliul C.S.M. Sibiu a întreprins o serie de acțiuni pentru buna desfășurare a „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". Astfel s-a prevăzut organizarea unor instructaje pentru cunoașterea normelor și a regulamentului „Concursului" cu profesorii de educație fizică, antrenorii, sportivii fruntași și președinții tuturor asociațiilor sportive din oraș.

S-a alcătuit un colectiv de tehnicieni care va sprijini asociațiile Independența, Libertatea, Balanța și Elastic în organizarea unor concursuri model pentru trecerea normelor.

Pînă acum, cele mai multe norme au fost îndeplinite de către sportivele din echipa de volei, participantă la campionatul republican categ. A. (gimnastică, flotări, 100 m. plat și săritura în lungime). Printre ceilalți sportivi fruntași care vor începe în aceste zile tentativa de trecere a normelor sînt handbalistele și fotbaliștii.

ILIE IONESCU — coresp.

CONCURS MODEL LA CARACAL

Consiliul raional UCFS Caracal a organizat zilele trecute un concurs model pentru trecerea normelor „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". Această reușită manifestație sportivă s-a desfășurat pe stadionul Răsăritul și a avut ca competitori o serie de elevi ai Școlilor medii nr. 1 și 2. La acest concurs au asistat 24 de instructori voluntari din comunele raionului, care, pe lîngă că au învățat felul cum se organizează un asemenea concurs, au trecut și ei o serie de probe pentru „Insignă".

Pentru atragerea unui mare număr de tineri și tinere în „Concursul pentru Insigna de Polisportiv", biroul consiliului raional UCFS în colaborare cu comitetul raional U.T.M. a întocmit un plan de muncă care prevede printre altele: popularizarea în toate asociațiile a normelor „Insignei de Polisportiv"; organizarea unui centru de trecerea normelor pe stadionul Răsăritul pentru acele asociații care nu dispun de baze sportive; acordarea de ajutor asociațiilor sportive sătești pentru a-și amenaja pe bazele lor sportive sectoare de aruncări și gropi de sărituri etc.

Printre asociațiile sportive sătești care au și pornit la treabă pe linia „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" se numără Victoria Corlătești, Unirea Dioști, Unirea Stoenești, Unirea Comanca și altele.

G. DONCIU — coresp.



Sportivii asociației „Constructorul" din Capitală concurînd pentru obținerea normei la cros în cadrul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv".
Foto: Gheorghe Ștefănescu